

Activité physique et santé des adultes

Recommandations pour la Suisse



Objectifs des recommandations

Les présentes recommandations fixent des critères et des objectifs pour le développement et l'évaluation des activités de promotion de la santé axées sur le mouvement. Il ne s'agit pas de directives en vue d'adopter, de conserver ou de gérer un certain comportement individuel en matière d'activité physique. Le chapitre consacré à la mise en œuvre des recommandations apporte des informations complémentaires à ce sujet.

Recommandations de base pour une activité physique bénéfique pour la santé

Dans tous les groupes d'âge, il est essentiel pour la santé et les performances de pratiquer régulièrement sport et activités physiques. Pour une personne inactive, toute étape vers plus de mouvement est utile et apporte un bénéfice immédiat. Il est aussi recommandé aux personnes qui restent longtemps assises de se lever et de bouger régulièrement. Aux hommes et aux femmes en âge de travailler, il est conseillé de pratiquer:

- au moins deux heures et demie de mouvement par semaine, sous forme d'activités quotidiennes ou de sport d'intensité moyenne au moins.
- ou une heure et quart de sport ou d'activité physique d'intensité élevée.

- ou une combinaison d'activités d'intensité différente. Il faut savoir que dix minutes de sport d'intensité élevée apportent les mêmes bienfaits à la santé que vingt minutes d'activité d'intensité moyenne.

Une activité d'intensité moyenne entraîne un essoufflement sans faire systématiquement transpirer. Il peut s'agir de marche rapide, de vélo, mais aussi de pelletage et de jardinage, ainsi que de quantité d'autres activités sportives, quotidiennes et de loisirs.

Une activité d'intensité élevée accélère la respiration tout en faisant transpirer, au moins un peu. Les sports qui font travailler les grands groupes musculaires sont souvent de forte intensité – course à pied, course à vélo, natation, ski de fond, mais aussi stimulation du système cardio-vasculaire dans une salle de fitness. Il est possible et même conseillé de combiner différentes activités pour varier les efforts et les plaisirs.

Dans l'idéal, il est préférable de répartir l'activité physique sur plusieurs jours de la semaine. Par ailleurs, toute activité de dix minutes au moins peut être comptabilisée dans le total de la journée. En combinant diverses activités quotidiennes et sportives, il est plus facile d'atteindre les recommandations de base. En voici deux exemples:

- une demi-heure de mouvement d'intensité moyenne cinq fois par semaine.
- une demi-heure de mouvement d'intensité moyenne trois jours par semaine plus une demi-heure de mouvement d'intensité élevée une fois par semaine.

Recommandations complémentaires

L'étape la plus importante pour améliorer la santé est le passage de la sédentarité à une activité physique régulière tel que le préconisent les recommandations de base. Les hommes et les femmes qui remplissent déjà ces critères peuvent encore améliorer leur état de santé, leur bien-être et leurs performances en travaillant leur endurance, leur force et leur souplesse de manière ciblée.

En principe, la pratique d'activités d'intensité élevée en plus des autres activités apporte un bénéfice supplémentaire. C'est dans ce sens qu'il faut appliquer les recommandations existantes pour l'entraînement de l'endurance (ou cardio-training), à raison d'au moins trois séances d'intensité élevée par semaine.

L'entraînement de la force est bénéfique à la santé comme au bien-être général à tout âge, mais en particulier à partir de cinquante ans, pour conserver performances et autonomie. Il permet de développer et de conserver la masse musculaire, notamment du torse, mais aussi des jambes, ainsi que des épaules et des bras. L'idéal est de faire deux séances de musculation par semaine en les complétant par des exercices de gymnastique ou de stretching pour améliorer la souplesse.

Bénéfice pluriel du sport et de l'activité physique

En principe, les activités sportives qui vont au-delà des présentes recommandations apportent un bénéfice supplémentaire à la santé. Mais celui-ci est moindre et diminue à partir d'une dose d'entraînement correspondant à peu près à cinquante kilomètres de jogging, ou à cinq heures de natation par semaine (cf. rapport dose-effet).

Il n'est pas mauvais pour la santé de faire plus de sport encore, mais en augmentant sa dose d'activité, il faut veiller à bien planifier et équilibrer sa pratique, entre phases d'entraînement et de récupération, en attachant aussi de l'importance à l'alimentation. Le passage au sport de compétition nécessite d'être bien pensé pour éviter tout excès.

A travers certaines formes spécifiques d'organisation et de pratique, les bénéfices du sport et du mouvement se font sentir sur plusieurs autres plans: bien-être psychique, gestion du stress, estime de soi, intégration sociale des individus

ou des groupes. Il en va de même pour le traitement de nombreuses maladies et atteintes physiques, ou en cas de réadaptation.

Une activité physique régulière est profitable aussi aux adultes qui souffrent de problèmes de santé ou d'un handicap. Selon les cas, il sera utile de consulter un médecin ou d'autres spécialistes pour adapter les recommandations aux besoins spécifiques, que ce soit pour le type d'activité ou son intensité.

Mise en œuvre des recommandations

Les recommandations émises pour des individus ou des groupes de population spécifiques devront se fonder sur les présentes recommandations mais tenir compte, au niveau de la forme et du fond, des besoins de ces groupes. Il faudra veiller à ce qu'elles soient bien comprises et à rester concret, en tenant compte des obstacles et de la motivation.

Modifier durablement un comportement est souvent un processus de longue haleine, qui se déroule en plusieurs étapes, avec des retours en arrière, parfois. Lorsqu'on conçoit un modèle de promotion de la santé par le sport et le mouvement, il faut tenir compte de la complexité de ce processus et de l'importance des divers facteurs qui influent sur les comportements et sur le contexte sociopolitique, en tenant compte des particularités de chaque groupe-cible.

Les activités sportives exigeantes nécessitent un apprentissage sous la conduite d'un spécialiste. Suivant les activités, il est utile d'accompagner cette initiation d'un volet de prévention pour éviter les risques d'accident.

Résumé des recommandations pour les adultes

- Pour les personnes sédentaires, toute activité est un progrès et une étape vers une meilleure santé, en apportant un bénéfice immédiat. Il est recommandé aussi aux personnes qui restent longtemps assises de se lever régulièrement.
- Il est conseillé aux femmes comme aux hommes en âge de travailler de faire de l'exercice pendant deux heures et demie par semaine au minimum, sous la forme de sport ou d'activités quotidiennes d'intensité moyenne au moins. Cette recommandation peut être remplacée par la pratique d'un sport ou d'une activité physique intense pendant une heure et quart, ou par une combinaison de ces deux conseils.
- Les présentes recommandations de base entraînent de multiples effets positifs sur la santé et la qualité de vie. Il est idéal de répartir l'activité physique sur plusieurs jours. Toute activité de dix minutes au moins peut être comptabilisée dans le total de la journée.
- Les personnes déjà actives peuvent encore améliorer leur état de santé, leur bien-être et leurs performances en entraînant leur endurance, leur force et leur souplesse de manière ciblée.
- Toute activité sportive supplémentaire offre encore plus de bénéfices pour la santé. Toutefois, à partir d'un certain stade, cette progression n'est plus linéaire (cf. rapport dose-effet).



ADULTES

2.5h
D'INTENSITÉ
MOYENNE

ODER

1.25h
D'INTENSITÉ
ÉLEVÉE

DANS L'IDÉAL, RÉPARTITION SUR
PLUSIEURS JOURS
DE LA SEMAINE

INTENSITÉ
MOYENNE



INTENSITÉ
ÉLEVÉE

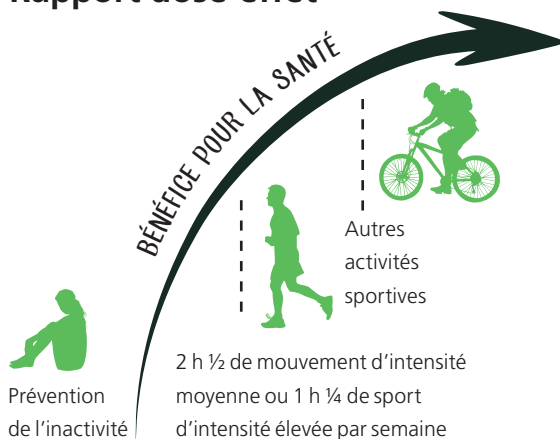


Bénéfice accru par un
entraînement complé-
mentaire :

- DE L'ENDURANCE
- DE LA FORCE
- DE LA SOUPLESSE



Rapport dose-effet



Recommandations de 2013, rédigées par le Réseau suisse Santé et Activité physique hepa.ch sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique OFSP et de l'Office fédéral du sport OFSPO, en collaboration avec les institutions suivantes: bpa – Bureau de prévention des accidents, Promotion Santé Suisse, Santé Publique Suisse, Société suisse de médecine du sport SSMS, Société suisse des sciences du sport 4S, suva.